

## LES PRINCIPES DU TIR (THEORIE) SHAHOO

### SAN-MI-ITTAI LES 3 "ESSENTIELS" COMME UN SEUL CORPS "corps-esprit et arc "

Stabilité du corps

Stabilité du mental

Stabilité dans l'usage de l'arc

### KI-HONTAI

Les postures de base

1- debout

2- assis sur une chaise

3- assis pieds à plat SEIZA

4- assis sur les talons KIZA et sur la pointe des pieds SONKYO

Les mouvements de base

1- se lever

2- s'asseoir

3- marcher

4- tourner à l'arrêt

5- tourner en marchant

6- tourner à genoux HIRAKI-HASHI

7- saluer REI

8- demi-salut YU

Posture avec l'arc TORI-YUMI NO SHISEI

Encocher une flèche YA-TSUGAE-DOOSA

Dénuder l'épaule HADA-NUGI-DOOSA

Se rhabiller HADA-IRE-DOOSA

### SHAHOO-SHAGI NO KIHON –LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DU TIR ET DE L'HABILETé

1- la force de résistance de l'arc

2- les positions de base du corps—croix verticales et horizontales-

TATE-YOKO-JUUMONJI et GO-JUU-JUU-MONJI

3- l'harmonie dans la respiration IKIAI

4- l'usage du regards MEZUKAI

5- mise en œuvre du cœur (Kokoro) et de son énergie spirituelle – KI

### SHAHOO- HASSETSU --- LES 8 PHASES DU TIR

1- HASHIBUMI mise en place des pieds

2- DOOZUKURI positionnement correct du torse

3- YU-GAMAE en garde avec l'arc

4- UCHI-OKOSHI élévation de l'arc

5- HIKIWAKE demis-ouverture (Dai-san)

6- KAI ouverture correcte ( ce signe veut dire "rencontre" )

7- HANARE lâcher

8- ZANSHIN l'esprit et la forme qui demeurent ( il y a 2 sens)

retour de l'arc YU-DAOSHI

### LES TIRS DE CEREMONIE

1- face à la cible standard

tir soit à genoux ou debout, Za-sharei ou Tachi-sharei

tir à plusieurs archers : Façon examen, Hitotsu-mato, Mochi-mato

tir d'un seul archer : tir d'ouverture : Yawatashi

2- face à une grande cible ( tir à 60 mètres )

le tir se fait debout par un ou plusieurs archers

3- face à la makiwara

le tir se fait soit debout ou à genoux

SHITSU—réparation des fautes pendant le tir+